Ravitoto

Dies ist ein weiteres Gericht, welches im ganzen Land und regelmässig gegessen wird. Ravitoto ist eindeutig mein Lieblingsgericht, aber leider bekommt man hier in unserer Gegend keine Maniokblätter – es lohnt sich, in Ihrer Umgebung mal in Delikatessen- oder afrikanischen Geschäften zu fragen. Aber auch dieses Gericht lässt sich relativ gut nachahmen, indem man die Maniokblätter durch Grünkohl, Frühlingskohl oder eine Kombination der beiden ersetzt.

—

ZUTATEN

- 1 kg Rinder- oder Schweinefleisch, gewürfelt
- 1 Zwiebel
- 2–3 Knoblauchzehen
- 3 grosse Tomaten
- 300 g Grünkohl oder ähnlichen dunklen Kohl (oder natürlich Maniokblätter)
- 150 ml Kokosnussmilch
- Salz und Pfeffer

—

ZUBEREITUNG

Zuerst das Fleisch in etwas Öl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten klein schneiden und hinzufügen. Dann mit ¾ Liter Wasser aufgiessen und mit geschlossenem Deckel 1 Stunde köcheln lassen.
Den Kohl waschen und in feine Streifen schneiden (falls Sie Maniokblätter gefunden haben, dann werden diese fein geschnitten und müssen dann in einem Mörser zerstossen bzw. mit einem Mixgerät ganz fein gehackt werden). Das Grün in den Topf geben und etwas salzen. Den Topf wieder verschliessen und noch weitere 45 – 60 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Dann die Kokosmilch hineinschütten, gut umrühren, noch mal aufkochen lassen und am besten noch circa 15 Minuten auf der abgestellten heissen Herdplatte stehen lassen.